

芹菜



(Celery)

又名旱芹，學名為 *Apium graveolens* L.，屬繖形花科蔬菜。在台灣於每年10月至隔年4月為盛產期。芹菜富含維生素A、B、C、D，並含鐵質；神農本草經記載芹菜能止血而保血脈，又謂芹菜益氣為富營養之蔬菜。芹菜因含芹菜油(Apiin)，具有補血及平衡血壓之效用。另其富含纖維質，常食有助於腸胃蠕動，幫助排便。

芹菜可供煮食、生食、做泡菜及與其他水果蔬菜配合打果菜汁亦為健康之飲品。最適儲藏環境為0~5℃，相對濕度98%以上者佳，不良之儲藏環境易導致葉片黃化、莖軟化及老化。一般選購後可利用白報紙、不織布、打孔之塑膠袋或保鮮膜包被，以維持濕度，放置於冰箱中可達保鮮效果。

